

“Mi hijo tiene un padrastro”

Claves para facilitar la convivencia

La presión por formar una “familia normal” puede dificultar la relación entre tus hijos y tu nueva pareja. Prepárate para un modelo de familia diferente, respeta el tiempo de cada uno y mantén la comunicación abierta.



Tus hijos y tu pareja son las personas a las que más quieres en el mundo, y deseas verles felices juntos. Pero a menudo no es fácil. Es un hecho que las familias reconstituidas viven más estrés y tienen más probabilidades de terminar en separación que las familias tradicionales. Al fin y al cabo, formar una familia reconstituida no es otra cosa que juntar a personas desconocidas entre sí, que no siempre llegan con ganas de aceptar al otro. Las relaciones son muy asimétricas y cada uno, a nivel individual, está procesando pérdidas importantes como una separación o un fallecimiento, grandes cambios en su cotidianidad o el abandono de la ilusión de for-

mar una familia “desde cero”. Pero además faltan referentes sobre este tipo de familia, lo cual provoca una gran incertidumbre sobre el papel que corresponde a cada uno y nadie sabe qué esperar de los demás. Es fácil que todo el mundo se sienta extraño en casa.

■ Paciencia, el ajuste lleva entre 4 y 7 años

Hace falta mucho más tiempo del que te imaginas para asumir esta nueva situación, conocerse mutuamente y asentar las relaciones en casa. Los primeros años suelen ser convulsos. La mejor manera de superarlos es mantener la comunicación abierta y no tener una idea preconcebida de cómo tiene que ser la familia.



Berta Capdevila
Coach especializada en atención a familias reconstituidas e impulsora de SerMadrastro.com.

Asesoramiento, la mejor garantía

La falta de referentes a veces nos lleva a apresurar las cosas o a albergar la falsa expectativa de que la familia reconstituida funcionará como una familia nuclear. En la mayoría de casos el modelo tradicional no sirve, y por eso es muy recomendable informarse antes de empezar la convivencia o en el momento en que se detecta algún problema recurrente que no sabemos cómo afrontar. Un asesoramiento a tiempo nos ayuda a evitar los errores más comunes, a tener expectativas realistas y a fortalecer la pareja para atravesar juntos las complejidades que plantea este tipo de familia, que cada vez es más común.

Surgirán temas como si vivir en la misma casa o no, el nivel de implicación con los niños por parte de tu pareja o los mínimos de colaboración y modales en casa. Todo se puede negociar, pero tratad de tomar las negociaciones una a una. El camino es largo, así que daos permiso para cometer errores y no os olvidéis de celebrar cada pequeño avance.

■ Respetar los sentimientos de cada uno

Los niños pueden sentir celos de tu nueva pareja, incomodidad por vivir con alguien extraño o un miedo indefinido a los cambios que pueda haber. Es probable que tu pareja se sienta desplazada y tenga dificultad para aceptar las dinámicas de convivencia que había antes de su llegada. Y tú vas a estar dividida, tratando de mediar entre unos y otros. Es importante crear espacios seguros donde estos sentimientos, por “incorrectos” que sean, se puedan expresar sin ser negados ni juzgados. Leer sobre la escucha activa y la comunicación no violenta os puede ayudar a facilitar la comunicación y a ir asumiendo los cambios necesarios para atender a las necesidades de todos.

■ Rebajar la tensión

El deseo de que tu nueva pareja se integre en la familia y asuma una posición de autoridad junto a ti puede llevarte a apresurar la convivencia o a dejar a tu compañero a cargo de los niños demasiado pronto. Cuando las situaciones en que está toda la familia son tensas, es recomendable ir administrándolas poco a poco para crear una nueva cultura familiar y mientras tanto cultivar las relaciones una a una. Mante-

ner rituales que hacías antes con tus hijos sin incluir a tu pareja ayudará a que los peques le acepten mejor cuando esté y a ti te proporcionará un tiempo con ellos sin estar mediando. Por otro lado tu pareja necesitará tiempo para dedicar a sus hijos en caso de tenerlos o a cultivar sus relaciones fuera de la familia. Y finalmente os irá bien tener momentos de pareja sin niños para disfrutar de la relación. En todo caso es recomendable esperar a que haya confianza entre tus hijos y tu pareja antes de dejarlos solos. Otra fuente de tensión suele ser la expectativa de que padrastro, hijastros y hermanastros se quieran como si fueran familia de sangre. Lo más habitual es que no ocurra, así que en vez pensar en “cómo debería ser el vínculo”, trata de valorar los lazos de familiaridad que seguramente surgirán con el tiempo, si no hay presiones.

¿Quién ha de poner límites?

La persona de referencia para tus hijos eres tú, pero en la medida en que tu pareja empieza a compartir tiempo con ellos y a asumir responsabilidades, necesita poder expresarse y seguramente necesitará algunos cambios en las normas de casa para acercarlas a su manera de ser. Es tarea de los dos encontrar el equilibrio entre estabilidad y cambio. Al principio es importante que pactéis las normas a puerta cerrada y después llevar tú la voz cantante en frente de tus hijos. Pero en aquellas áreas donde tu compañero vaya asumiendo protagonismo dale margen para decidir cuál es su límite y hacerlo valer ante los niños. Eso dará autonomía a su relación y permitirá que se vayan conociendo.